SZUPERINFÓ

KIVÁLÓ ÜZLETI MÁRKA MB MAGYAR BRANDS 2018

Budapest • Belváros

2019. június 13. • 24. hét

DUNATOX
ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS
Tel.: 06 30 343 3155
e-mail: megrendeles@dunatox.hu
www.dunatox.hu

FELÚJÍTÁS A 4-ES, 6-OS VONALÁN

Összesen közel 2 kilométeres szakaszon dolgoznak majd az iskolai szünetben.

(2. oldal)

Kíméletes módszer - az artroszkópia

A meniscus rostos-porcos, gyűrű alakú képződmény a térdízületi résben, amely gyógyulásra nem képes, így ha megsérül, nemcsak fájdalmas, hanem ízületi porckopáshoz is vezethet. Nem érdemes megvárni, míg visszafordíthatatlan porckopás alakul ki a sérülés következtében. 5. oldal

Megkezdődött a játékelemek telepítése az új Nagyjátszótérre

A tereprendezést követően megkezdődött a csaknem 50 különleges játékelem telepítése a városligeti új Nagyjátszótéren. 7. oldal

„Az életben szeretek önmagam lenni"

Szeptember 14-én lesz látható a Papp László Budapest Sportarénában a Rómeó és Júlia musical 15 éves ünnepi előadása, amelyben Rómeót Veréb Tamás formálja meg. 4. oldal

Szexi klipet forgatott a Blahalouisiana

Színes hírek rovatunkat megtalálja a 3. oldalon.

Kövess minket a facebook-on is!
www.facebook.com/szuperinfobudapest
SZUPERINFÓ

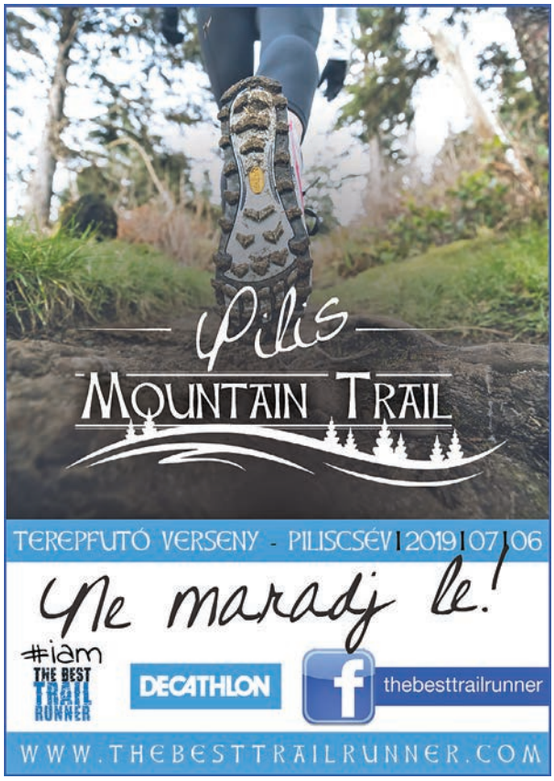
ABLAK SPECIALISTA
RÉGI ABLAKAIT rendberakjuk bontás nélkül!
hőtechnikai mechanikai felújítás!
- Hőszigetelt üveg csere
- Szigetelés
- Pászítás
- Zár csere
Energia megtakarítás 20-30%
Ingyenes felmérés!
Gácsi Zoltán
20/451-1346
Hívjon bizalommal!
ELÉGEDETTSÉGI 100% GARANCIA
www.faablakmester.hu

Exkluzív üzletünk: Louis Galéria • II., Margit krt. 51–53.
Tel.: 316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: lakatos@mconet.hu
(A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállónál kell leszállni)
Készpénzért vásárolunk! Kérem, jöjjön el hozzánk!
CARTIER Acél: akár 20 000 Ft Arany: akár: 100 000 Ft
PATEK PHILIPPE Arany: akár 4 000 000 Ft Acél: akár 2 000 000 Ft
PATEK PHILIPPE 1930-AS ÉVEK Acél: akár 1 000 000 Ft Arany: akár 2 000 000 Ft
VACHERON CONSTANTIN Acél: akár 500 000 Ft Arany: akár 1 000 000 Ft
✓ Forgalomból kivont valuták, régi pénzek (papír-fém)
✓ Lakástextíliák: régi népviseleti hímzések, hímzett függönyök
✓ Herendi, Meisseni, Alt Wien porcelán
✓ Kovács Margit, Kiss Roóz
✓ Hummel kerámiák
✓ Bronz szobrok, vázák
✓ Régi üveg dísztárgyak
✓ Fazonarany, törtarany, antik arany ✓ Brilles ékszerek
✓ Nagy méretű csillárok
✓ Festmények (kisebb-nagyobb)
✓ Ikonok
✓ Antik bútor, Thonet bútor
✓ karóra, zsebóra, asztali óra, fali és álló óra
✓ Színházi kellékek
✓ Sárga színű borostyán
✓ Hagyaték (nagy értékű előnyben)
A LOUIS GALÉRIÁBAN AZ ÉRTÉKBECSLÉS INGYENES!

VízBolt.hu
info@vizbolt.hu
Díjmentes házhoz szállítás!
MEGRENDELÉS:
+36/30 310 20 50
BALLONOS ÉS PALACKOZOTT ÁSVÁNYVIZEK, FORRÁSVIZEK OTTHONÁBA, MUNKAHELYÉRE!

Munkaerőt keres?
Velünk megtalálja a legmegfelelőbbet!
Álláshirdetését adja fel a Szuperinfóban!
SZUPERINFÓ BUDAPEST
Kérjen ajánlatot:
budapest@szuperinfo.hu
vagy 887-0707

Nyelvünk is érzékel szagokat Életmód rovatunkat megtalálja az 5. oldalon.



jelentkezni lehet a **budapest@rossmann.hu** e-mail címen vagy a **karrier.rossmann.hu** oldalon.

www.szinesfenymasolok.hu
info@manualhungary.hu
◊ **költségelemzés**
◊ **eladás**
◊ **bérlet**
◊ **lízing**
◊ **üzemeltetés**
◊ **szervíz**
KONICA MINOLTA
KONICA MINOLTA Manual Hungary Kft.

Aktuális

A mikromobilitás lehetőségeit kutatják Budapesten

Világszerte népszerűek a vállalkozási alapon működő autó-, robogó-, roller és kerékpármegosztó cégek, amelyek megfelelő szabályozással kiegészítik a meglévő mobilitási rendszert.

Fotó: mollimo.hu

Ahhoz, hogy a mikromobilitás a város szolgálatába legyen állítható, szükséges az igények megértése. Az újbudai Mobilitási pont 2 hónapos pilot üzeme egyedülálló lehetőséget ad Budapest számára, hogy felmérje és megértse a városlakók mikromobilitási eszközökkel, megosztáson alapuló közlekedéssel és mobilitási ponttal kapcsolatos igényeit, szándékait, véleményeit.

A városi mikromobilitás megértése érdekében a Fővárosi Önkormányzat a Budapesti Közlekedési Központ szakmai támogatásával kérdőívet dolgozott ki és felmérést végez, amellyel pontosabb képet kap az alábbi témákról:

- Ki használja a mobilitási pontot és az ott elérhető eszközöket?
- Mit használnak a városlakók a mobilitási pont kínálatából?
- Milyen típusú utazásra használják a mobilitási pont eszközeit?
- Javíthatja a mikromobilitási eszközök megjelenése a város modal split-jét?
- Váltanának a városlakók a mostani közlekedési szokásaikról, ha több mobilitási pont lenne elérhető?
- Hol, milyen sűrűn, milyen tartalommal szükséges mobilitási pontok kijelölése?
- Mi a felhasználói elégedettség a mobilitási ponttal kapcsolatban?

A Fővárosi Önkormányzat és a BKK a Mobilitási pont két hónapos tesztüzeme során kéri és várja az online és offline elérhető kérdőív kitöltését, a BKK a kutatás eredményeit a pilot üzemet követően a nyilvánosság számára bemutatja.

Vágányfelújítás a 4-es és a 6-os vonalon

A Széna tér és a Margit utca, továbbá a Práter utca és a Goldmann György tér között, összesen közel 2 kilométeres szakaszon újítja fel idén a BKV Zrt. a 4-es és a 6-os villamos vonalát az iskolai szünetben.

A nagykörúti villamosvonal érintett részein többségében 2010 előtt – van, ahol közel 20 éve – végeztek utoljára nagyfelújítást, ezért idén nyáron a korábbinál korszerűbb, könnyebben karbantartható vágányokra cserélik a nagy terhelésű járművek sűrű követése miatt elhasználódott sínpályát. Ennek köszönhetően a jövőben szükséges beavatkozások gyorsabban elvégezhetők lesznek. Dél-Budán, a most felújítás alá kerülő vonalszakaszon utoljára 1996 és 2000 között, illetve egy-egy rövidebb szakaszon 2010 és 2013 között végeztek nagyobb rekonstrukciót, most mintegy 1000 méteren cserélik a sínpályát, a kitérőket, továbbá a Petőfi hídon a dilatációs szerkezetet is.

A felújítás miatt nem közlekednek a nagykörúti villamosok a Corvin-negyed és a dél-budai végállomások között várhatóan június közepétől, valamint a Margit híd, budai hídfő és a Széll Kálmán tér között július első felétől a tanítási szünet végéig. Az érintett szakaszokon a villamosok helyett alacsonypadlós, légkondicionált pótlóbuszok közlekednek majd, a járatok haladását buszsávok és további forgalomtechnikai intézkedések segítik. A villamospótlás óhatatlanul okoz majd kényelmetlenségeket a térség közlekedésében, ugyanakkor a közlekedési szolgáltatócégek mindent elkövetnek és megtesznek a megszokottnál nehezebb körülmények enyhítésére.

Színes hírek

Jóízű beszélgetések Nádai Anikóval

Június 3-tól új évaddal tért vissza az RTL Gold képernyőjére az Anikó #show. A klasszikus talkshow műfaji sajátosságaiból adódóan természetesen továbbra sem lesz hiány drámából, érzelmekből és persze intrikából sem.

Új műsorvezető debütált a TV2-n

Idén már Arnóczky Noémi magyar énekesnővel az oldalán vezeti a nagy sikerű Építkezők című műsort Czető Roland.

A páros nagyon hamar megtalálta az összhangot, az első forgatásokon már túl is vannak, és elmondásuk szerint sokat tanulnak egymástól, kölcsönösen inspirálják a másikat.

2018-ban indult a TV2-n az Építkezők című televíziós magazinműsor, mely észrevétlenül tájékoztat, szórakoztat minden olyan témában, amely az otthonunk felújításával, építésével, átalakításával kapcsolatos. A stáb figyelembe veszi a lakáspiac innovációját, történéseit, céljuk bemutatni a valódi építkezést, lakásfelújítást és a lakásdizájn sokszínűségét.

- Eddig az a tapasztalatom, hogy Noémi nagyon ügyes, nem jelentett neki problémát belerázódni az új feladatba. Tavaly nekünk például időbe telt, mire rájöttünk, hogy sokkal könnyebben beszélek, ha nem egy előre betanult szöveget kell elmondanom, hanem inkább a saját szavaimmal élhetek – magyarázta Czető Roland.

Arról is beszélt, bár új műsorvezető társa csak most debütál a képernyőkön, sokszor olyan dolgokat tud kérdezni, olyan meglátásai vannak, ami személy szerint neki sosem jutnának eszébe. Ezzel pedig még színesebb, még sokoldalúbb lesz a magazin, aminek a nézők lehetnek a legnagyobb nyertesei.

Arnóczky Noémi úgy fogalmazott, nagyon klassz az Építkezőkben műsorvezetőként részt venni, hiszen egy teljesen új terepről van szó számára.

- Talán egy jó fordulat az Építkezők műsorában, hogy egy nő is dolgozik rajta, hiszen rengeteg nő él Magyarországon egyedül, sokan vállalkoznak arra, hogy építkezzenek. Szerintem nekik is adhat egy löketet, hogy valaki egy ilyen műsorban női oldalról nézi a dolgokat. Ez egy új színfolt lehet és bátorítja a hölgyeket arra, hogy vágjanak bele a projektbe – nyilatkozott.

A Queen Grammy - díjas producerével koncertezett Auguszt Bárió

Óriási megtiszteltetés érte Auguszt Bárióta, az AD Studio énekes - zeneszerzőjét. A Bohém Rapszódia című Queen film zenei producerével, Steve Sidwellel együtt lépett fel.

Bárió Facebook oldalán tett bejegyzésben olvasható, hogy a zenész pár napja a bécsi MUTH koncerttermében adott elő Beatles dalokat szimfonikus zenekarral személyesen Steve Sidwell karmesterrel, aki egyben a Queen-ről készült film zenei producere. A Páratlan Páros, az Álmaimban Amerika és Nyári eső című AD Studio dalok szerzője, a Back in the USSR című Beatles dalt énekelte frenetikus sikerrel a koncerten.

Szexi klipet forgatott a Blahalouisiana

A csapat a prágai Sono Records-ban rögzítette új dalát, amelyhez most egy menő klipet forgattak a Gresham Palotában.

A „Testemnek, ha engedem” videója Erdész Tamás és Karsai Kata rendezőpáros és Fecske Flóra operatőr munkáját dicséri. Bill Murray „Idétlen időkig” című filmjéhez hasonlóan a csapat énekesnője, Schoblocher Barbara újra és újra ugyanazt éli meg. Bár különböző férfiakkal randizik, ő mindig ugyanazt a fiút látja. A klip férfi főszereplője az Aranyéletből is ismert Kovács Tamás, de az együttes összes tagja és menedzsere is szerepelnek benne.

A Szemüveg nem luxus

Válság Szemüvegdiszkont®

NAGYON SZÉP SZEMÜVEGEK, NAGYON OLCSÓN

Budapest, VII. ker. Erzsébet krt. 38.

(A Madách Színházzal szemben)

Tel.: 1/322-4272 • Nyitva tartás: H-P: 9-18, Szo.: 9-13

www.olcsoszemuveg.hu

Apróhirdetések a 8-9. oldalon!

Mosógépek szerelését vállalom! Telefon: 06-20/950-49-41 Felújított mosógépek garanciával!

Paparazzi

Feldolgozásokkal tarol a Fish!

A Felemás című lemez második felén egy kivételtől eltekintve más előadók dalainak feldolgozását találjuk és rákerült az egyik saját daluk újragondolása is. Ikonikus és színes válogatás, amiből nem maradhattak ki a '90-es évek bombasztikus slágerei sem.

„Elég szerepet játszom a színpadon, az életben szeretek önmagam lenni"

September 14-én lesz látható a Papp László Budapest Sportarénában a Rómeó és Júlia musical 15 éves ünnepi előadása, amelyben Rómeót Veréb Tamás formálja meg.

A fiatal tehetséges művész a Budapesti Operettszínházban évekig játszotta ezt a szerepet, a rajongók legnagyobb bánatára azonban a darab lekerült a színház műsoráról. Ezért is akkora öröm, hogy most, bár kicsit másképp, de újra megelevenedik ez a gyönyörű, klasszikus történet.

– Milyen érzéseket kelt benned, hogy Rómeóként újra színpadra állhatsz?

– Nagyon vártam az alkalmat, hogy újra eljátszhassam Rómeót, hiszen ez az előadás nagyon sokat jelent nekem. Már gyerekként arról álmodtam, hogy egyszer majd belecsöppenjek ebbe a történetbe, elénekeljem ezeket a dalokat, (amiket már 10 évesen kívülről tudtam) és hamarabb vált valóra, mint gondoltam. 19 évesen Rómeóként debütáltam az Operettszínház színpadán. Sorsszerűnek tartom, hogy éppen ebben a szerepben mutatkozhattam be. Ezúttal igazi, új kihívásként tekintek erre a feladatra, hiszen a Sportaréna színpadán kell életre keltenünk a varázslatot.

– Mitől kedves számodra ez a karakter? Milyen mértékben építesz a korábbi szerep megközelítésedre? Miben tervezel újat nyújtani?

– Színészként érdekes feladatnak tartom, hogy egy korábban évekig játszott szerepet újra előveszünk. Ilyenkor arra törekszem, hogy valami újat tudjak adni a közönségnek, természetesen a darab miliőjéből nem kilépve. Ahogy a világ, úgy az ember is folyamatosan változik. Nem is tudnék kétszer ugyanúgy eljátszani egy szerepet. Az adott sorok mögött mindig ott rejtőzik a színész aznapi gondolata, érzelme.

– Ezúttal egy monumentális környezetben elevenedik meg a klasszikus történet, mennyire látod már most, illetve mire számítasz, milyen lesz az Arénában – egy nem kifejezetten színházi darabok bemutatására alkalmas térben – játszani? Miben igényel a színészektől másfajta felkészülést?

– Az ilyen nagy játszóhelyek, mint a szabadtéri színházak színpadai, vagy az aréna minden esetben sokkal nagyobb ívű játékot kívánnak meg a tőlünk. Egy egészen más térben, a színpadtól távolabb foglalnak helyet a nézők, így sok esetben dupla energiával kell dolgoznunk, hogy elérjük őket. Szerencsére a Rómeó és Júlia musical tele van slágerekkel, és nem utolsósorban, a történet sem idegen a nézőknek.

– Emellett még egy jelentős feladat vár rád idén: augusztusban lesz a Szegedi Szabadtéri Játékok keretein belül Somogyi Szilárd rendezésében a Titanic musical ősbemutatója, amelyben szintén a főszerepet alakítod. Hogyan tudnád bemutatni a most készülő előadást és az általad életre keltett karaktert?

– A Titanic egy igazi nagy formátumú előadás, amelyben minden megvan, hogy akkora sikert érhessen el a magyar színházkedvelők körében, mint 15 éve a Rómeó. A próbák még nem kezdődtek el, de azt már tudom, hogy az én karakterem, a romantikus hős, a szerelmi szálat hivatott bemutatni a nézőknek és a jól ismert tragikus helyzetben is a végsőkig szeretni.

– Tavaly ősszel búcsút mondtál az Operettszínháznak. Az azóta eltelt idő igazolta, hogy helyesen döntöttél?

– Az Operettszínházra közel 6 éven keresztül anyaszínházamként tekintettem, rengeteg jó lehetőségem volt olyan előadásokban olyan szerepeket játszani, amikről egy színész álmodhat. Sajnos egy éra véget ért, sorra kerültek le a szeretett darabok, így jobbnak láttam, ha a saját utamra lépek. Otthagyni a „biztosat" sosem könnyű lépés. De hiszem, hogy ha az ember már nem érzi jól magát valamiben, akkor lépni kell. Legyen ez egy kapcsolat, vagy munkahely, bármi. A változás mindig ijesztő, de sosem rossz. Ahogy a döntés sem lehet jó vagy rossz. Más irányba ment az életem és a legnagyobb örömmel mondhatom, hogy megérte kiállnom magamért, magam mellett.

– Mi történt veled azóta, mi kötötte le az elmúlt hónapokban az idődet és az energiádat? Hogy alakul a popzenei karriered és miként tudtál a színház közelében maradni?

– Természetesen nem egyszerű egy ilyen volumenű váltás az ember életében, számomra is tartogatott nehéz pillanatokat az elmúlt pár hónap. Leginkább a folyamatos színpadi lét, a kollégák hiányoztak, nem volt, ami feltöltsön művészetileg. Kellett egy „mélypont", ahonnan felálltam, és megtaláltam önmagam. Megtanultam lekötni azokat az energiáimat, amik az elmúlt években a színpadon távoztak egy-egy előadásban. Dalokat írok, koncerteket adunk, független színházi produkciókra készülök, már szabadúszó színészként. Ez a szabadság nagyon tetszik nekem.

– 2016-ban, első komolyabb televíziós szereplésed során megnyerted a TV2 Sztárban sztár című műsorát, amely által a színházba nem járó emberek körében is ismertséget szereztél. Milyen rövid vagy éppen hosszú távú hatása volt ennek a karriered alakulására?

– A Sztárban sztár életem eddigi legnagyobb ajándéka volt, hiszen a művészetemen keresztül mutatkozhattam be Magyarországnak. Nagyon élvezem a televíziózást, nagyon hálás vagyok azért, hogy lehetőségem volt/van szerepelni ilyen szuperprodukciókban. Ez a műsor volt az ugródeszkája a popkarrieremnek, és színházilag is új fejezet kezdődött. Természetesen nem lehet örökké egy tv műsor sikeréből táplálkozni, ma már akkor örülök a legjobban, ha valamelyik saját dalom szövegét ismeri valaki, annak pedig pláne, ha még szereti is.

– Sokan becsülik benned, hogy a sikereid ellenére ugyanaz az ember tudtál maradni, aki korábban voltál. Szerény és alázatos, akinek mindenkihez van egy kedves szava. Mennyire kellett erre tudatosan odafigyelned?

– Szeretem hitelesnek érezni magam. Én ilyen vagyok. Az Operettszínházban eltöltött évek alatt talán a portással beszélgettem a legjobbakat. Amikor egy koncerten látnak az emberek, akkor azt a Veréb Tomit látják, aki vagyok a hétköznapokban is. Amikor két dal között beszélek, akkor nem gondolkozom. Nem próbálok valamilyen lenni. Szerintem nagy ajándék, ha egy előadó ezt felismeri, és nem küzd azon, hogy valami látszat valóságot közvetítsen magáról. Elég szerepet játszom a színpadon, az életben szeretek önmagam lenni.

– Milyen terveid, álmaid vannak a jövőre vonatkozóan, amelyek megvalósításra várnak?

– A zene van most igazán középpontban az életemben. Nemrég kezdtem megízlelni a saját dallamok és szövegek örömét, és már nem szeretném elereszteni. Szeretnék sok üzenetet átadni a világnak, sok helyre eljutni saját dalokat énekelve. Nagyon sok fiatal követőm, „rajongóm" van. Szeretném, ha a dalaimon és a jelenlétemen keresztül mutathatnék egy utat: így is lehet.

– Hol lehet a közeljövőben – a két említett előadást leszámítva – találkozni veled?

– Szerencsére nagyon sokat koncertezünk országszerte és a jövő évadban több színházi produkcióban is láthatnak a színház szerelmesei. Naprakész információkkal mindig a közösségi oldalaimon – a Facebookon és az Instagramon – tudok szolgálni.

Budai Klára

Cseh Dávid Péter (Mercutió), Veréb Tamás (Rómeó) és Kerényi Miklós Máté (Benvolió)

Életmód

Sakkban tartja a vérnyomást a rendszeres délutáni szunyókálás

A napi rendszerességgel szunyókálók vérnyomása észrevehetően csökken azokéhoz képest, akik nem élvezhetik a délutáni szieszta előnyeit - állapították meg görög kutatók. A felmérés kimutatta: általánosságban 5,3 higanymilliméterrel csökkent a szisztolés vérnyomás azoknál, akik szieszt áztak.

Egy kíméletes műtéti módszer - az artroszkópia

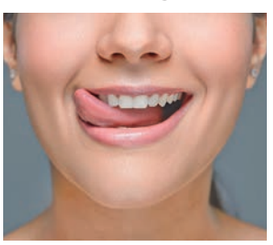
Évente az egyik leggyakrabban végzett műtéti módszer az állami és a magánegészségügyben is az ízületi tükrözés, amellyel – elsősorban traumás vagy balesetből adódó sérülések során – állítják helyre a térdízületi szakadásokat.

A meniscus rostos-porcos, gyűrű alakú képződmény a térdízületi résben, amely gyógyulásra nem képes, így ha megsérül, nemcsak fájdalmas, hanem ízületi porckopáshoz is vezethet. Az ortopéd sebész azt mondja, nem érdemes megvárni, míg a visszafordíthatatlan porckopás kialakul a sérülés következtében, a meniscus sérülést korábban kell kezelni.

- Az artroszkópia egy minimál invazív műtéti módszer, vagyis két-három apró metszést végzünk a térd elülső részén, és ezeken a pontokon keresztül állítjuk helyre a térd megfelelő funkcióját. Az instabil részeket eltávolítva, az ép, egészséges részeket megtartva érjük el az ismét jól terhelhető, panaszmentes, porckopásra kevésbé hajlamos térdízületet. Mivel kicsi a lágyrész károsodás, kisebb fájdalommal és kisebb megterheléssel jár a beavatkozás a páciensnek – fogalmazott Dr. Hargitai Gergely, a Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő ortopéd sebész szakorvosa.

Az artroszkópia után a rehabilitáció is gyorsabb, a műtétet követően a páciensek az első hetet otthon, ágynyugalomban töltik, de már ekkor is teljes testsúllyal terhelik az ízületeket, így az operált végtagot is. Egy hét múlva már visszatérhetnek a korábbi életformához. Azok pedig, akiknek nincsen ízületi kopásuk, két-három hét múlva már a sportolást is folytathatják.

Nyelvünk is érzékel szagokat



A nyelvről régóta köztudott, hogy öt alapízt - édes, savanyú, sós, keserű és umami - érzékel az ízlelőbimbókban lévő receptorsejtek - fehérjék - által.

A philadelphiai Monell Kémiai Érzékelő Központ kutatóinak a Chemical Senses című folyóiratban közzétett tanulmánya szerint a nyelvben az eddig feltételezettnél több olyan izom van, amely az íz megállapításához szükséges, és a receptorsejtekben léteznek szagot érzékelő fehérjék is.

Felfedezésük új megvilágításba helyezi az ízérzékelést és megkérdőjelezi azt az eddigi nézetet, hogy az étel ízét és illatát különállóan érzékeljük a szájban és az orrban, és az csak az agyban kapcsolódik össze.

A felfedezés megnyitja a lehetőséget az előtt, hogy felhasználjuk a szagokat arra, hogy egészségesebb táplálkozásra vegyenek rá minket. Például nagyon kis koncentrációban olyan szagot adjunk az ételhez, amelytől úgy érezzük, hogy az a valósnál édesebb. Ezáltal kevesebb cukrot fogyasztunk és felvehetjük a harcot az elhízással.

KEN-EDI TRAVEL
UTOLSÓ HELYEK AKCIÓS ÁRON!

70 000 Ft KEDVEZMÉNY!

SZICÍLIA A NAPFÉNY ÉS TŰZ SZIGETE

10 nap 9 éj

busz, idvez., 9 éj három- és négycsillagos szállodákban, svédasztalos reggeli, Messinai-szoros kompjegy, városnézések

július 5-14.

189 900 Ft helyett
119 900 Ft/fő!

TRAKOSTYÁN VÁRA-PTUJ
busz, idvez.
jún. 21. 11490 Ft helyett 7990 Ft/fő!

TISZADOB-MEZŐKÖVESD
busz, idvez., orgonabemutató
jún, 21. 8490 Ft helyett 5990 Ft/fő!

DOBRONAK – AZ ŐRSÉG SZÍNEI ÉS ÍZEI
busz, idvez., bőséges ebéd italfogyasztással, tanyalátogatás házi termékek kóstolásával
jún. 21. 14900 Ft helyett 9990 Ft/fő!

TŐKETEREBES-TOLCSVA-MÁD
busz, idvez., Tőketerebes kastély belépő tokaji borral
jún. 22. 10990 Ft helyett 7990 Ft/fő!

GYŐR-PÁPA-GANNA
busz, idez., ebéd
jún. 23. 9490 Ft helyett 7490 Ft/fő!

IPOLYTARNÓC-FÜLEK-MÁTRAVEREBÉLY
busz, idvez., ebéd
jún. 23. 8990 Ft helyett 7490 Ft/fő!

SZOMBATHELY-JÁK-GÜSSING
busz, idvez., ebéd
jún. 23. 9990 Ft helyett 8490 Ft/fő!

CSORNA-FERTŐRÁKOS-RUSZT
busz, idvez., fertőrákosi kisvonat és hajójegy
jún. 28. 11990 Ft helyett 9990 Ft/fő!

SZERENCS-MONOK-TÁLLYA
busz, idvez., ebéd, borkóstoló
jún. 28. 12990 Ft helyett 9990 Ft/fő!

ZÁGRÁB-MARIJA BISTRICA
busz, idvez.
jún. 29. 11490 Ft helyett 9990 Ft/fő!

MORVAORSZÁGI KASTÉLYOK
busz, idvez.
jún. 30. 9490 Ft helyett 7490 Ft/fő!

SZOMBATHELY-KÁMONI ARBORÉTUM
busz, idvez., ebéd
júl. 6. 9990 Ft helyett 8490 Ft/fő!

ALCSÚT-MÓR-MAJKPUSZTA
busz, idvez., ebéd, borkóstoló
júl. 7. 9490 Ft helyett 7990 Ft/fő!

BÉCSÚJHELY-SOPRON
busz, idvez., ebéd
júl. 12. 9990 Ft helyett 8490 Ft/fő!

GOMBASZÖGI BARLANG-ROZSNYÓ-SZINPETRI
busz, idvez., ebéd
júl. 13. 9990 Ft helyett 8490 Ft/fő!

Az akciós árak a készlet erejéig érvényesek!

www.keneditravel.hu • Bp. 1066, Teréz krt. 22.
(4-es, 6-os villamos Oktogon megálló, BEJÁRAT AZ ARADI UTCÁBÓL)
Nyitva: H-P 09:30-17:30 Tel: 06-1-278-2156, 278-2157

Kikapcsoló rovatunkat megtalálja a 10-11. oldalon.

Men in Black – Sötét zsaruk a Föld körül 12

Álláspont

Biztosnak érzik állásukat a magyar munkavállalók

A BNP Paribas Cardif biztosító és a Medián munkaerőpiaci kutatásából kiderül, hogy a férfiak 78, a nők 73 százaléka érzi úgy, hogy több mint öt évig megmarad az állása, illetve a férfiak 75, a nők 70 százaléka látja biztosnak pozícióját a jelenlegi munkahelyén.

Hogy tegyük magunkévá a dán életérzést?

1. Legyünk jelen! – Fontos, hogy mindig azzal foglalkozzunk, arra koncentráljunk teljes mértékben, amit épp csinálunk.

2. Helyezzük magunkat kényelembe! – A munkakörnyezetünkön végezhetünk apró átalakításokat, hogy az minél kényelmesebb legyen számunkra. Figyeljük meg azt is, hogy hogyan ülünk a székünkön, kényelmes-e a testtartásunk. Ha a testünk feszül, az a koncentrációnkat is csökkenti.

3. Ne vitázzunk feleslegesen! – Bár a munkahelyen felvetődhetnek olyan beszédtémák, amikről nekünk is van véleményünk, nem szükséges ezt minden esetben hangoztatni. Kinek hiányzik a felesleges feszültség? Van belőle éppen elég, szükségtelen újakat generálni olyan témákban, amik nem is fontosak igazán.

4. Tartsunk szünetet! – Ha úgy érezzük, hogy elfáradtunk, álljunk meg egy pillanatra, és lazítsunk egy kicsit. Mozgassuk át magunkat, igyunk egy jó kávét vagy teát, és szívjunk egy kis friss levegőt. Utána a munka is könnyebben megy majd.

5. Legyen énidőnk! – Jó, ha a munkán túli időben tudunk egy kis időt fordítani magunkra, amikor valami olyat csinálunk, ami igazán kikapcsol. Lehet ez sport, vagy bármilyen más hobbi, amiben örömünket leljük.

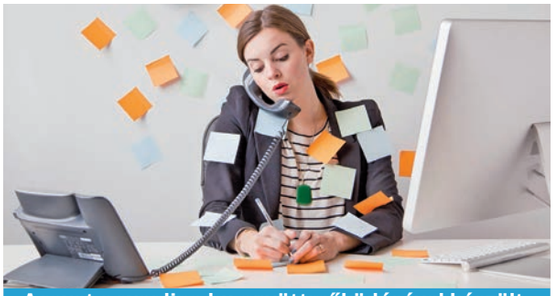
A hely, ahol nem létezik a túlóra

Dániában egy munkahét 33 órából áll. Nincs ez másképp a hollandoknál sem, ahol 29 órát, míg Németországban és Belgiumban 35, a svédeknél 36 órát kell dolgozni egy héten.

A statisztikai adatokból tudjuk, hogy mindez nem veti vissza a termelést, sőt inkább segíti is. Kutatások igazolják, hogy a kipihent, kevesebb munkaórát dolgozó alkalmazottak 12%-kal jobb teljesítményre képesek. Természetesen nem lehet minden pozícióban és szektorban kivitelezni ezt a modellt, de elmondható, hogy Magyarországon az irodában dolgozók minimum 40 órát, ebédidővel együtt ennél is többet, túlóra esetén pedig akár másfélszer ennyi időt is dolgozhatnak egy héten.

A dánoknál azonban a túlóra nem előny, és nem vágódunk be a főnökünknél, ha tovább maradunk bent, vagy munkaidő után küldünk e-mailt. Ellátnak inkább néhány jótanáccsal azzal kapcsolatosan, hogy hogyan gazdálkodjunk jobban az időnkkel. Tudják, hogy a túl sok munka több stresszel jár, ami fizikai és lelki betegségekhez vezet, és ha ezért nem tudjuk megfelelően ellátni a feladatainkat, vagy kiesünk a munkából, az sokkal nagyobb veszteség.

Az északi munkakultúra szerves része a bizalom, vagyis megbíznak egymásban az együtt dolgozók, ezért azt feltételezik, elvégezzük a ránk osztott feladatot a legjobb tudásunk szerint. Képesek vagyunk beosztani az időnket, és ha valami közbejön, például megbetegszik a gyerekünk, akkor tudjuk mérlegelni, mi a fontosabb.



A rovat a cvonline.hu együttműködésével készült.

Hirdetésfelvétel: hirdetes@szuperinfo.hu • 1132 Budapest, Visegrádi u. 48.

Belváros

Már működik a mobiljegy próbaalkalmazás

A fővárosi közlekedési mobiljegy a budapesti közösségi közlekedésben használható jegyek, bérletek mobilapplikáción keresztül megvásárolható formája, első lépésként a 100E jelű reptéri járatra lehet megváltani. A mobiljegy ugyanannyiba kerül, mint a hagyományos jegy.

Megkezdődött a játékelemek telepítése az új Nagyjátszótérre

A tereprendezést követően megkezdődött a csaknem 50 különleges játékelem telepítése a városligeti új Nagyjátszótéren, amely Európa egyik komplexebb játszóparkja lesz.

Mivel az új Nagyjátszóteret várhatóan ősszel vehetik birtokba a gyerekek, a Városliget Zrt. a munkálatok megkezdésekor kialakított egy kisebb, ideiglenes játszóteret a korábbi játszótér jó állapotban lévő felújított és minősített eszközeiből. A Királydomb szomszédságában létrehozott játszótér mellett egy új játszóvárral bővíteték a Városligeti tó melletti játszóteret, így a nyári vakáció alatt is megfelelő kapacitással biztosított a szabadtéri játék a Ligetben.

A családbarát fejlesztések keretében összesen 7 új játszótér kap helyet a megújuló Városligetben, ezek közül az első a Nagyjátszótér. Ott minden korosztály számára külön csúszdarendszereket, fészek-, kör-, mérleg és függőhintákat, kötélpályákat, forgójátékokat, egyéni és páros rugós játékokat, trambulinokat, többféle homokozót és vizes játékokat is telepítenek több mint 13 ezer négyzetméteren.

A Nagyjátszótér a park délkeleti részén, a Dózsa György út-Ajtósi Dürer sor kereszteződéséhez közeli területen épül fel, minden környező sétányról könnyen megközelíthető, másfél méter magas, egyedi tervezésű kerítésén pedig öt bejárat lesz. A területen csaknem 50 integrált és korosztályokra bontott játékelem - köztük 6 egyedi mászóka, 3 összetett csúszdarendszer, 14 féle hinta és körhinta, 4 féle forgójáték, 3 homokozó, 7 féle egyéni és páros rugós játék, 2 trambulin egy trambulinpálya, 8 féle vizes játék, valamint többféle interaktív mozgási energiával működő zenei játék - várja majd a gyermekeket.

Fotó: Liget Budapest

DUNATOX
ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS
CSÓTÁNYIRTÁS 8800 Ft-tól
POLOSKAIRTÁS 11 900 Ft-tól
HANGYAIRTÁS 8100 Ft-tól
RÁGCSÁLÓIRTÁS 9100 Ft-tól
BOLHAIRTÁS 9100 Ft-tól
DARÁZSIRTÁS 19 700 Ft-tól
☑ Szakértelem ☑ Minőségi munka
☑ Gyors kiszállás ☑ Diszkréció
☑ Háziállatbarát technológiák
Tel.: 06 30 343 3155
e-mail: megrendeles@dunatox.hu
www.dunatox.hu

Rollerek széles választékával várjuk webáruházunkban!
Gyerek és felnőtt rollerek kedvező áron!
1151 Budapest, Székely Elek út 13-15.
Tel.: +36 1 273 0273, +36 20 372 8271
Ügyfélszolgálat: H–P 10⁰⁰–17⁰⁰
AKTIV sport
www.aktivsport.hu

Kövess minket a facebookon is! www.facebook.com/szuperinfobudapest

Magán apróhirdetés! 10 szó: 3900 Ft+áfa

BÉCSI AUKCIÓSHÁZ RÉSZÉRE VIRÁG ERIKA
helyszíni készpénzfizetéssel vásárol! Antik bútorokat, porcelánokat, órákat, festményeket, zongorát szőnyegeket, csillárokat, aranyat, réz-, bronz-, ezüsttárgyakat, régi pénzeket, kitüntetéseket! Mindenféle régi lakberendezési cikket. Hagyatékot kiürítéssel! Díjtalan kiszállás 1 órán belül!
e-mail: virag.mugyujto@gmail.com
Tel.: 06-1/618-7682
Mobil: 06-30/324-4986
HÉTVÉGÉN IS HÍVHATÓ!

Agancs felvásárlás!
06-30/788-6062
akár 10 000–30 000 Ft darabja
Hagyatékot is!

Exkluzív üzletünk: Louis Galéria • II., Margit krt. 51–53.
Tel.: 316-3651, 06-30/944-7935 • E-mail: lakatos@mconet.hu
(A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállónál kell leszállni)
Készpénzért vásárolunk! Kérem, jöjjön el hozzánk!
Gyűjteményembe keresek színes, régi eozinmázas körpecsétes Zsolnay porcelánt! Kimagasló áron, töröttet is!

A LOUIS GALÉRIÁBAN AZ ÉRTÉKBECSLÉS INGYENES!

ABLAK-AJTÓ

MŰANYAG ABLAK, redőny kedvező áron, garanciával.Ingyenes felmérés! Tel: 30/211-2439 www.amitmamegvehetsz.hu

ADÁS-VÉTEL

BÉLYEGFELVÁSÁRLÁS! Könyv, pénz, jelvény, egyéb gyűjtemények vétele, díjtalan kiszállással. Pál István Tel.: 06-20/947-3928

GYŰJTEMÉNYEM KIEGÉSZÍTÉSÉRE kis és nagy hanglemezeket, műsoros magnokazettákat vásárolok, készpénzért: 06-20-363-2050

ELADÓ SZOLNOKON fekete csikólábas, körkorlátos sárgaréz-gombos és szürke zománcos mákos mintájú víztartályos TITÁN WEISSMENFÉD kicsi és salgó körkorlátos nagy salgó fehér sparheltek. Azonnal használhatóak. 06-20/313-08-82

ANTIKVITÁS

S.L RÉGISÉG, kimagasló áron vásárolunk régiséget, festményeket, Zsolnai, Herendi porcelánt, órákat, kitüntetéseket, arany,-ezüst tárgyakat. Lomtalanítást is vállalunk! VI. Teréz krt.12, udvarban Tel.: 06-30/880-8042, 06-30/991-8409

AUTÓ

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel 0-18 éves korig. Díjmentesen házhoz megyek: +36-30/682-1390

ÁLLÁS

FESTŐ-MÁZOLÓT, burkolót felveszek. 06-20/943-5623 Hufer-Bau Kft.

Gipszkartonozót, lakatost, burkolót, kőműves, festőt felveszek!
06-20/998-2369

Belváros-Lipótváros Városüzemeltető Kft. keres:
JÁRDATAKARÍTÓT
Bérezés megegyezés szerint.
Jelentkezés:
személyesen:
Bp., V. ker. Vadász u. 35/A
telefonon, sms-ben:
06-30/16-00-182
e-mail címünk:
keresztesi.klara@belvar.hu

Karosszéria lakatosokat keresünk!
Autóbuszok és tehergépjárművek javításában jártas KAROSSZÉRIA LAKATOSOKAT keresünk Budapesten a XI. kerületbe azonnali kezdéssel. Karosszéria lakatos végzettség szükséges. Jelentkezni Kátai Zoltán műszaki vezetőnél lehet az alábbi elérhetőségeken:
katai.zoltan@homm.hu
vagy +36-20/236-9011.
Homm Kft.

VARRÁS!! Minőségi konfekció gyártásához bedolgozókat keresünk.Tel.: 06-30-719-1363, Kurrens Ruhaipari Kft. E-mail: info@marthamay.hu

TELEFONOSOKAT KERESÜNK, nyugdíjasok, diákok jelentkezését is várjuk. Órabér: tapasztalattal rendelkezőknél: 700-1200Ft, tapasztalat nélkül: 700-1000Ft. Napi kifizetés is kérhető. Jelentkezés: kedd 10-11 óra között vagy szerda 16-17 óra között 8. ker., Stáhly utca 13., 2.em/2., 21-es kapukód (Blaha Lujza tér, Corvin áruház mögötti utca) MediaTeleshop Kft.

KAMIONSOFŐRT FELVESZÜNK belföldi fuvarozásra. Érd.: Pro-Money Kft. 06-20/9749-358

Munkaerőt keres?
Velünk megtalálja a legmegfelelőbbet!
Álláshirdetését adja fel a Szuperinfóban!
SZUPERINFÓ BUDAPEST
Kérjen ajánlatot:
budapest@szuperinfo.hu
vagy 887-0707

Budapest XII. kerületbe keresünk azonnali belépéssel
GYAKORLATTAL RENDELKEZŐ KONYHAI KISEGÍTŐT
Elvárások:
- 8 általásnos iskola
- egészségügyi alkalmasság

Amit kínálunk:
- versenyképes jövedelem
- extra bónusz
- bejelentett munka
- étkezés, kávé

Jelentkezni:
kinga.kuti@johnnys.hu
vagy telefonon: 30/519-0944

Váci munkavégzésre
TEHERAUTÓ SZERELŐKET
keresünk
kiemelt bérezéssel!
Érd.: 06-30/402-7088
Car-Star Kft.

Alkatrész raktárost keresünk!
Autóbuszok üzemeltetésével foglalkozó kft. ALKATRÉSZ RAKTÁROST keres a XI. kerületbe azonnali kezdéssel. Számítógép irodai szintű ismerete (Word, Excel, Outlook stb.), angol nyelv ismerete elvárás.
Jelentkezni Hegedűs Andor beszerzési vezetőnél lehet az alábbi elérhetőségeken:
hegedus.andor@homm.hu
vagy +36-20/334-4060.
Homm Kft.

Magyar Hászivattyú Centrum Kft.
ÁLLÁS
Budapesti munkákra keresünk víz-gáz- fűtés-szerelőket és vállalkozókat.
T.: 06-20/337-6966
06-20/942-2810

ELTARTÁS

LEINFORMÁLHATÓ KÖZÉPKORÚ HÖLGY eltartási, életjáradéki szerződést kötne, akár nagyobb egyösszegű kifizetéssel, valamint teljes ellátással, gondozással, ügyvédi ügyintézéssel.
tel.: 06-20-229-0986

ÉLETMÓD

INTIM TORNA tanfolyam a Margit hídnál.
KRISTON intim torna®
Oktató:
Bodainé Grosz Erzsébet
Tel.: 06-20/947-9583

ÉPÍTŐANYAGOK

II. OSZTÁLYÚ trapézlemez akció! Horganyzott és színes trapézlemezek 1200-1300 Ft/m² (nettó). Tel.: 06-29/367-618, 06-70/318-9472

ÉPÍTŐIPARI KIVITELEZÉS

KŐMŰVES, BURKOLÓ festő, tetőfedő, bádogos, és víz-gázszerelés munkát gyorsan vállalok. 30/557-9074

FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS alpintechnikával, területgondozás, bozótírtás, fűnyírás, hulladék elszállítással. 30/255-4466

FESTÉS-MÁZOLÁS

SZOBAFESTÉST, MÁZOLÁST, tapétázást azonnalra vállalok, üres lakásokra árkedvezmény. Közületeknek is. Tel.: 06-70/271-7871

SZOBAFESTÉST, MÁZOLÁST, tapétázást, laminált parkettázást vállalunk.Tisztességes munka végzéssel korrekt áron.Tel.: 06-70/631-1550

FESTÉST, MÁZOLÁST, csempézést, azonnalra is vállalunk! Üres lakásokra kedvezmény! T.: 294-6057, 06-20/3312-456

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok! Nyugdíjasoknak kedvezménnyel, bútormozgatással, takarítással! Tel.: 06-30/422-1739

FOGÁSZAT

FOGSOR EXPRESSZ! Javítás azonnal. Készítés gyorsan. Tel : 06-1/784-1772, 06-30/961-8655 Szombaton is!

GÉP, SZERSZÁM

ALIG HASZNÁLT asztalos gyalupad tartozékokkal eladó 30.000 Ft-ért. Tel.: 06-20/401-2773

KERESEK megvételre lakatos, bádogos gépeket, élhajlítót, fúrógépet, gépsatut, üllőt, CO hegesztőt, műszerészesztergát, marógépet, kompresszort, kis gépeket. 06-70/6026-229

HÁZTARTÁSI GÉPEK

Mosógépek szerelését vállalom!
Telefon: 06-20/950-4941
Felújított mosógépek garanciával!

FÉMALK

CSEPELI ÉS DUNAVARSÁNYI TELEPHELYÜNKRE EGYARÁNT KERESÜNK:

Nyitott pozíciók – kettő vagy három műszakos munkarendben:

- operátor
- raktáros
- awi hegesztő
- mérőgépkezelő
- targoncavezető
- szerszámfelfogó lakatos

Amit kínálunk:

- Valóban versenyképes bérezés
- Kimagasló béren kívüli juttatások
- Havi mozgóbér
- Félévente jutalom
- Képzések / továbbképzések
- Céges szálló, ill. albérlet támogatása
- Vállalati buszjárat
- Vidékieknek hazautazás támogatás
- Céges üdülő használat (Balaton, Zemplén)
- Sportolási lehetőség
- Kirándulások, rendezvények, egyéb juttatások

Önéletrajzodat a toborzas@femalk.hu email címre várjuk!
További információ: 06-1/420-4608 (mellék: 531 vagy 267)
www.femalk.hu/karrier

SZUPERINFÓ Hirdetésfelvétel!
Apró- és keretes hirdetését már az alábbi irodákban is feladhatja:
ingatlanROBOT.hu Hirdess a ROBOT-on!
XV., Média 2000 Bt., Ivánka Pál u. 13., Tel.: 417-1837
XVI., XVI. Kerületi Ipartestület, Margit u. 18., Tel.: 403-0205
XX., Kapucenter, Szűrös-Team,
Határ út 90., Tel.: 1/421-0071, 30/921-3560

ÉLNI és ÉLNI hagyni
vásárolunk
minden nemű régiséget, hangszert, festményt, bútort, szőnyeget, porcelánt, Herendit, Zsolnayt, órát (kar), könyvet, kitüntetést, arany-ezüst tárgyat, teljes hagyatékot
V. ker. Múzeum krt. 21.
06-30-9525-991, 06-1-266-2235

Zsazsa Galéria
Szakértelem és becsület egy helyen
ARANY
EZÜST
ÓRA
BRILL
BOROSTYÁN
HAGYATÉK
Készpénzért vásárolunk
festményt, bútort, porcelánt, szőnyeget, ezüst díszt árgyakat és készleteket, zománcos és brilles ékszereket, továbbá hagyatékot.
Kérem jöjjön el hozzánk!
Budapest XIII., Hollán Ernő u. 4. (a Jászai Mari térnél)
Telefon: 350-4308, 06-70/522-4249

Dinasztiánk harmadik generációja vagyok, aki folytatja a több évtizede tartó családi hagyományt, a szép tartós értékek felkutatását, felvásárlást. Édesapám a legnagyobb ékszerkereskedő. A tőle tanult sok évtizedes tapasztalatot és az 5-ös minősítésű bizonyítványomat, nemcsak magánszemélyek, de a szállodák is igénybe veszik. Az üzleti élet alapja a becsület! Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője!
Komoly érdeklődők megkeresését örömmel várom.

Arany, ezüst, briliáns, fogarany és órás-, ékszerész hagyaték felvásárlás!
Arany felvásárlás: Fazonarany 20 000 Ft/g-tól
(briliánssal díszített 1 karáttól)
Herendi, Zsolnay porcelánok
Ezüst díszt árgyak felvásárlása
100 Ft/g-tól 800 Ft/g-ig
Régi ezüst-, aranypénzek, papírpénzek
(forgalomból kivont valuta)
Ékszerek aukciós áron!
Antik arany; Gyémánt; Briliáns
KORREKT, MEGBÍZHATÓ, LEINFORMÁLHATÓ
BUDAPEST FELVÁSÁRLÁS
1117 Kőrösy József utca 7-9.
Fehérvári úti Vásárcsarnok fsz., PORCELÁN ÉS EZÜST ÜZLET (virág soron)
Nyitvatartás: H–P: 10⁰⁰–17⁰⁰
06-1/209-4245, 06-20/200-6084
dinasztiagaleria11@gmail.com
Az változás jogát fenntartjuk!

INGATLAN

ingatlanROBOT.hu
Hirdess a ROBOT-on!

PASARÉTI 66-ban 71 nm lakás 3 háló + konyha-nappali. 3 nm erkély. Részletek: ingatlan.com (28767512 hirdetés szám) +36-20/387-3410

67 M²-ES, 4. emeleti, panel, Budapest 22. kerületében eladó. Irányár: 35 Millió Ft. 06-70/3119-314

KÁDFELÚJÍTÁS

KÁDFELÚJÍTÁS HŐKEZELÉSSEL, 5 év garanciával. Akció: fehér 20000.-Ft. Műanyag kádak is! Tel.: 240-9637, 06-30/989-4284

KERT

METSZÉS, PERMETEZÉS, sövénynyírás, fűnyírás, fakivágás, kert, sziklakert tervezése, építése, pázsitkészítés, növénytelepítés. Tel.: 06-30/9494-550

KONTÉNER

LOMTALANÍTÁS! HAGYATÉK, ingatlan, pince, padlás lomtalanítása - ürítése, rakodással. 06-30/398-1597

KÖNYV

RÉGI KÖNYVEK, könyvtárak, hagyatékok vétele magas áron. Díjtalan kiszállással házhoz megyünk. FONT ANTIKVÁRIUM 1062 Bp., Andrássy út 56. Tel.:332-1646 Nyitva: 10-18-ig. E-mail: fontantikvarium@gmail.com

TELJES KÖNYVTÁRAKAT, régi és modern könyveket (idegen nyelvűeket is) könyvgyűjteményeket, levelezőlapokat, CD-ket, hagyatékot korrekt áron vásárolunk Budán is. Díjtalan kiszállás! NOSZTALGIA ANTIKVÁRIUM 1136 Budapest, Pannónia u. 26. Tel.: 06-30/950-8324, 339-8200, e-mail.: nosztalgia.antikvarium@gmail.com ifj. Nagy László

LAKÁSFELÚJÍTÁS

SZERETNÉ BONTÁS nélkül újjá varázsolni fürdőkádját? Vállalok szobafestést, tapétázást, stukkózást, parkettázást fürdőkád felújítást. Amennyiben felkeltetem érdeklődését hívjon bizalommal Varga Zoltán 06-70/570-5515

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Víz, fűtés, villanyszerelés, kőműves, burkoló, festő, szigetelés. 06-30/479-2776 www.jumulakasfelujitas.hu

GIPSZKARTONOZÁST és vakolást vállalunk magánszemélyeknek! T.: 06-20/232-5663

OKTATÁS

LA EUROPA
Támogatott **ÓVODAI DAJKA** Ny.sz.: E-000083/2014/048 és **RAKTÁROS** Ny.sz:. E-000083/2014/044 képzések indulnak Budapesten
Érd: 30/435-4899, ill. 70/561-5575

REDŐNY, RELUXA

AKCIÓK!
Műanyag és alumínium redőnyök 5% kedvezménnyel!
REDŐNY JAVÍTÁSOK.
Szúnyoghálók -5%!
Napellenzők akciós áron!
Tel.: 06-1/2624-724
06-30/209-5987, 06-1/409-2229
www.hoffmannredony.hu

ROVARIRTÁS

DUNATOX
ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS
Tel.: 06 30 343 3155
e-mail: megrendeles@dunatox.hu
www.dunatox.hu

SZOLGÁLTATÁS

LAKATOSMESTER! Rácsok, kapuk, kerítések készítése, zárnyitás, zárszerelés, lakatosmunkák. Tel.: 06-30/299-1211

SZŐNYEG, KÁRPIT

Szőnyeg- és kárpittisztítás
Melegvizes mélymosás, vegytisztítás, szegés, javítás
HÁZTÓL HÁZIG
www.szonyegexpressz.hu
280-7574 • 06-30/94-94-360

TETŐ

PALATETŐ bontásnélküli felújítása színes, mintás, bitumenes zsindellyel. Ingyenes árajánlatkészítés. Akció -10%. 06-30/229-2206, www.palatetofelujitasjavitas.hu

TOLLTISZTÍTÁS

Tolltisztítás
Paplan, párna készítés
Elhasznált ágyneműjéből a pelyhet, tollat korszerű német tecnológiával kitisztítva, és új pehelybiztos anginba töltve gyönyörű paplant, párnát készítünk Önnek, igen kedvező áron!
30/212-8120
www.paplanszerviz.hu

ÜDÜLÉS

SZERETNE EGY kellemes balatoni nyaralást? www.panoramahaz.atw.hu

BALATONALMÁDIBAN 4 fős nyaraló 1 hétre, szombattól-szombatig, 95.000 Ft-ért kiadó. Elő és-utószezon 55.000 Ft. Tel.: 06-30/7272-727

VEGYES

VÁSÁROLOK RÉGI motorkerékpárt, kerékpárt, pony motort, alkatrészt, tartozékot. Rotakapát, benzinmotoros kisgépet. Rossz karórákat, matchboxot, szerszámot, satut, 06-70/650-3168

HONLAPUNKON
a nap 24 órájában feladhatja hirdetését interneten!
A NAP 24 órájában
SZUPERINFÓ BUDAPEST
www.szuperinfo.hu

Megvalósítjuk álmaid esküvőjét!
Teljes körű esküvőszervezés Budapesten, Pest megyében és a káprázatos Velencei-tónál.
Szárnyaljon hát a képzelet, együtt mindent megvalósítunk!
SWAN WEDDINGS
Esküvői tanácsadás, ha magatok veszitek kézbe a szervezést, de iránymutatásra van szükségetek a sok teendő és információáradat közepette.
Keress bizalommal az alábbi elérhetőségeken:
Swan Weddings Esküvőszervezés – Marschall Krisztina
okleveles esküvőszervező: +36-70-199-2862
www.swanweddings.hu • info@swanweddings.hu

MŰSZAKI ÁRUHÁZAK & OUTLET
TAVASZI MEGTAKARÍTÁS
Több, mint 1000 termék kiárusításban
LEERTEKELVE.HU
"B" kategóriás termékek, részletek az üzletben.

CANDY 161 LITER A+++	LG NO FROST A++	LG NO FROST A+++	Whirlpool 6 KG A+++	LG 7 KG A+++	TŰZHELYEK
~~82.900 Ft~~ MEGTAKARÍTÁS: 10.000 Ft	~~189.900 Ft~~ MEGTAKARÍTÁS: 30.000 Ft	~~309.900 Ft~~ MEGTAKARÍTÁS: 55.000 Ft	~~84.900 Ft~~ MEGTAKARÍTÁS: 20.000 Ft	~~109.900 Ft~~ MEGTAKARÍTÁS: 10.000 Ft	49.900 Ft-tól
72.900 Ft	159.900 Ft	254.900 Ft	64.900 Ft	89.900 Ft	

~~23.900 Ft~~ MEGTAKARÍTÁS: 7.000 Ft
16.900 Ft
127 cm SMART TV 4K FELBONTÁS
119.900 Ft

BOSNYÁK TÉR
XIV. Bosnyák Tér 4.
0630/588-58-38

PESTI ÚT
XVII. Pesti út 237.
0630/565-08-98

ÜLLŐI ÚT
XIX. Üllői út 243.
0630/559-00-00

SZIGETSZENTMIKLÓS
Kossuth L. u. 3-5.
0630/440-42-09

NYITVA TARTÁS:
Hétfő-Péntek: 09:00-18:00
Szombat: 09:00-14:00

Üzleti apróhirdetés! 10 szó: 7800 Ft+áfa

Vágányfelújítás a 4-es és a 6-os vonalon **Aktuális** rovatunkat megtalálja a 2. oldalon.

Kikapcsoló

Apostol 50

Jövőre öt évtizedes fennállását ünnepli az Apostol együttes. 2020. március 20-án a Papp László Budapest Sportarénában különleges hangszereléssel, ritkán hallott dalokkal és persze a nagy slágerekkel készülnek.

Tim Peake: Csillagközi kérdezz-felelek 157 észbontó tudnivaló az űrből

Az Apollo küldetések sikerei után napjainkban az űrkutatás új aranykorának küszöbén állunk. A következő évtizedekben minden bizonnyal gyarmatosítani fogjuk a Holdat, otthagyjuk a lábnyomunkat a Marson, és messzebbre fogunk utazni a naprendszerünkben, mint valaha. Ezek az álmok immár karnyújtásnyira vannak tőlünk, és mindannyian részesei lehetünk ennek a kivételes utazásnak.

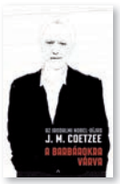
Lotta Sonninen: Nagy sérelmeink kiskönyve

Legyünk őszinték: baromira idegesítő és unalmas a manapság állandóan hangoztatott „legyél pozitív” és a sok duma a meditálásról, meg a jógázásról. Mi lenne, ha a belső feszültségünket és bosszúságainkat végre nyíltan és olyan feketén adhatnánk ki magunkból, ahogyan azt valójában érezzük? A Nagy sérelmeink kiskönyve végre lehetőséget nyújt a tulajdonosának arra, hogy kiírja magából az őt körülvevő idióták idegesítő dolgait, és hangot adjon az élet pokolian sötét oldalának is!

A vidám, megdöbbentően katartikus és kreatív könyv arra biztatja kitöltőjét, hogy panaszkodjon, nyögjön, vesse papírra a sérelmeit és bátran sorolja fel az idiótákat a munkahelyén, a magánéletében vagy akár az utcán – és gondosan rejtse el ezt a naplót a szerettei elől.

John Maxwell Coetzee: A barbárokra várva

Egy nyomasztóan békés gyarmati városka a hódító civilizáció peremén. Egy nyugdíjazására készülő, fásult bíró, gyarmati hivatalnokok, leigázott őslakók egy letűnt, kultúra romjai között. Egyre többen suttogják, hogy a civilizált világ határán túl a vad, barbár törzsek háborúra készülnek. A Birodalom mozgósításba kezd, és a városkában feltűnnek a rettegett Harmadik Iroda emberei, a kínvallatás hideg tekintetű specialistái. Nem hisznek az ártatlanság lehetőségében, csakis a fájdalom és a megaláztatás mindent felfedő erejében és semmitől nem riadnak vissza a nagybetűs Civilizáció védelmében.



De kik is valójában a barbárok? Ki látta őket a saját szemével, ki hallotta őket a saját fülével? És ki tudja biztosan, mik a szándékaik?

Egy nagy birodalom egyik provinciáját ismerjük meg valahol a birodalom határvidékén. Kisvárosi környezetben élnek egyszerű emberek, azonban, ahogy a regény nyitányából megtudhatjuk, a kormányzat állambiztonsági vizsgálót delegál a városba, akinek az a célja és feladata, hogy alátámassza a kormánypropaganda által kreált történetet: a határon túl élő barbárok veszélyesek a birodalom civilizációjára, kultúrájára, és hamarosan elözönlik majd a birodalom területet, ha a birodalom nem előzi meg az inváziót.

Kir Bulicsov: Projekt 18

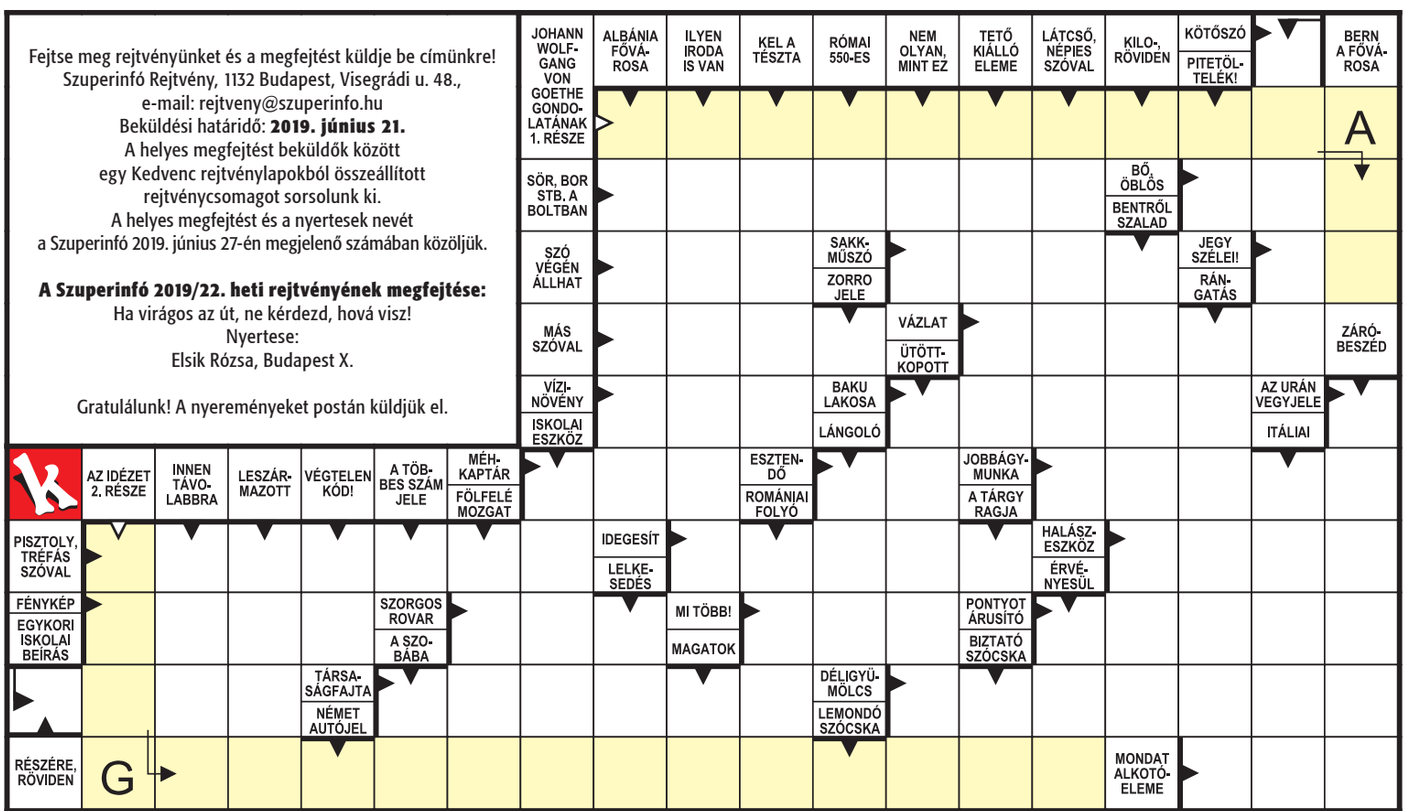
Pavlis doktor az űr Szindbádja. Különös kalandjait összegyűjtő novellafüzérünk fordulatos történetei mély érzelmeket, emberi drámákat rejtenek, filozófiai mélységű problémákat boncolgatnak olvasmányos, élvezetes stílusban. Ilyen az időutazás megunhatatlan paradoxona és az abból fakadó változatos gubancok, az emberi szervezet átalakításának lehetőségei és végső határa, a szerelem fizikai, kémiai és biológiai korlátainak hol tragikus, hol reményteli megtapasztalása egy egyedi hangulatú, kitágult világban, ahol nincsenek gonoszok, de van számtalan kihívás, rejtély, bonyodalom és izgalmas kaland.

Az orosz SF-irodalom gyöngyszemei ezek a válogatott írások, amelyek nagy része először olvasható magyarul.

Fejtse meg rejtvényünket és a megfejtést küldje be címünkre!
Szuperinfó Rejtvény, 1132 Budapest, Visegrádi u. 48.,
e-mail: rejtveny@szuperinfo.hu
Beküldési határidő: **2019. június 21.**
A helyes megfejtést beküldők között
egy Kedvenc rejtvénylapokból összeállított
rejtvénycsomagot sorsolunk ki.
A helyes megfejtést és a nyertesek nevét
a Szuperinfó 2019. június 27-én megjelenő számában közöljük.

A Szuperinfó 2019/22. heti rejtvényének megfejtése:
Ha virágos az út, ne kérdezd, hová visz!
Nyertese:
Elsik Rózsa, Budapest X.

Gratulálunk! A nyereményeket postán küldjük el.



Ajándékozzon előfizetést! www.kedvencwebaruhaz.hu

Kikapcsoló

Utazós lemezt írt a Tankcsapda egykori dobosa

Több mint 20 év kihagyás után újra zenél Buzsik Gyuri, a Tankcsapda egyik alapítója. A dobos az Ölveti Blues Band egykori gitárosával, Bujdosó Bandival 10 dalt írt, és nagylemez formájában, The EasyFlow név alatt meg is jelentették őket.

Men in Black

Sötét zsaruk a Föld körül

12

K ügynök és J ügynök nyugdíjba ment. Vagy más okokból nem dolgoznak már az ügynökségnél – erre sajnos senki sem emlékszik. Szerencsére mindig van utánpótlás: H ügynök (Chris Hemsworth) és M ügynök (Tessa Thompson) szintén arra vállalkoztak, hogy felkutassák a Földre áltestben beszivárgó, és talán ártó szándékkal itt ragadó űrből jött idegeneket. Akit pedig felkutatnak, azt leleplezik: nincs olyan csáp, csőr, szarv, olló vagy egyéb végtag, nincs olyan zselés, kitinpáncélos, tömör vagy légnemű test, amely elrettenheti őket a munkájuktól, és különleges eszközeik bevetésétől...

Federico García Lorca: Ha elmúlik öt év

Fotó: MTI – Szigetvary József

A darab főhősének, a Fiatalembernek öt évet kell várnia, hogy feleségül vehesse menyasszonyát. A várakozás örömteli a számára, mert így a valóság nem zavarja álmodozásában. Öt év múlva a Menyasszony lakásán zajló találkozás szakítással végződik. A Fiatalembernek ekkor eszébe jut a Gépiróllány, akinek közeledését korábban visszautasította. Felkeresi őt, abban reménykedve, hogy mellette megtalálja élete szerelmét. Különös szereplők (a Halott fiúcska, a Döglött macska, a Próbababa, Harlekin, a Bohóc, a Sárga maszk, a Visszhang) teremtenek jelenlétükkel szürreális világot a Fiatalember története köré. A darabban, melynek alcíme Az Idő legendája, összemosódik múlt, jelen és jövő, valóság és képzelet. A Fiatalember életének képei. Vagy csupán a képzelet műve az egész, és az Idő is megállt?

A Katona József Színház előadását Zsámbéki Gábor rendezte.

Bika
Ezen a héten is meglehetősen gyors tempót diktál magának és rengeteg mindent szeretne elérni, megvalósítani. Csakhogy már sem az elméje, sem a teste nem képes követni őnt.

Ikrek
Elönti a vágy, hogy változtasson az életén. Hirtelen mindent felrúg, szétrombol, véget vet a függőben lévő terveknek, kapcsolatoknak azért, hogy újraépítkezhessen.

Rák
Találhat egy új hobbit magának, ami teljesen magával ragadja. Figyeljen oda arra, hogy ez a dolog ne vonja el a figyelmét a szeretteitől vagy éppen a kötelezettségeitől.

Oroszlán
Túl nagy elvárásokat támasztott magával szemben, amit már képtelen lenne átszervezni a napját, különben mindenbe bele fog vel sem végez.

Szűz
Hajlamos arra, hogy a héten több mindenbe is belekezdjen, de az nem jó ötlet. Inkább válasszon ki magának pár feladatot és menjen biztosra. Ügyeljen az egészségére!

Mérleg
Azt vette észre, hogy a környezete az emberiatt. Nem kell mindig labdrúgnak lenni, hogy a erőre kapna ha látnokat átszervezni tudna és környezetét.

Skorpió
Folyamatosan nehézségekbe ütközik és ahelyett, hogy új lehetőségek nyílnának meg ön előtt, még az ajtókat is magára vágja a sors. Szerencsére maid a hetvége a kárpótolja!

Nyilas
Legyen óvatos, mert könnyedén megbánthat másokat. Amúgy sem ártana, ha empátiakuisabb lenne a környezetében, mert egyik-másik szeretne ön lehet önre.

Bak
Nem ez lesz élete legkönnyebb hete, mert rengeteg kihívás vár önre. De ha igazán tiszaháta magát és következetesen halad előre, akkor mindenre jut majd idővel, amire kell.

Vízöntő
Hagyja, hogy mások forrásak a napjait, ugyanis pedig csodálkozik, hogy be sem megint nem felezett határozottabbnak kellene lennie önmagával és más-sokkal szemben.

Halak
Rengeteg feladat szakadt a nyakába, mert elvállalta szerettei megsegítését. Még nem késő ezen változtatnia, főleg azért, hogy ne ön lássa a kárát a sok szívességtételnek.

Morgan Freeman
Az ikrek férfi bölcs és büszke, fellépésével tekintélyt követel magának. A június 1-én született Morgan Freeman nem csak színészi teljesítménye okán, magánemberként is nagy tiszteletnek örvend.

Dangerous Games

2019 nyarán Magyarországon is folytatódik a világ legnépszerűbb tánc-show-jának, a Lord of the Dance-nek a sikersorozata.

Az ír rendező és táncművész, Michael Flatley által koreografált produkció néhány éve teljes felújításon esett át. A Dangerous Games című új előadást európai turnéjuk kertében, 2019. június 28-án, Budapesten a Tüskecsarnokban láthatják az ír tánc és muzsika szerelmesei.

Az előadásban három magyar táncos is szerepel - Papp-Krén Andrea, Krén András, Papp Zoltán -, akik évek óta tagjai és szólótáncosai a társulatnak. Váltott szereposztásban ugyan, de Andreát Morrighan (a csábító nő), Andrást a Lord (a Tánc Ura), Zoltánt Don Dorcha (a Sötét Nagyúr) szerepében láthatja majd a hazai közönség.

A Szent Efrém Férfikar Ortodox pünkösdi koncertje

Egy egészen különleges koncerttel zárja a Szent Efrém Férfikar az idei Orientale lumen sorozatot. Most először fordul elő ugyanis a sorozat nyolc éves történetében, hogy egy hangverseny programját egyetlen mű alkotja. Az Ortodox Pünkösd ünnepén június 14-én 20.15-kor a Tihanyi Apátságban, június 15-én, szombaton 19.30-kor a Belvárosi Nagyboldogasszony Főplébániatemplomban, Budapesten, június 16-án, vasárnap 16 órakor pedig Miskolcon, a Belvárosi evangélikus templomban egy Münchenben élő kortárs görög zeneszerző és karmester, Konstantia Gourzi: Paharión – a Vörös Angyal a Las Huelgas kertjében című művét adja elő a Szent Efrém Férfikar.

SZUPERINFÓ IMPRESSZUM

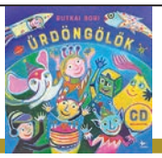
Kiadó: Mai Reklám Kft.
• Szerkesztőség: szerkesztoseg@szuperinfo.hu • A kiadásért felel: A kiadó ügyvezető igazgatója
• Főszerkesztő: Lizák Anna • Szerkesztő: Budai Klára • Tördelés: Tárczíné Fülöp Hajnalka
• Hirdetésfelvétel: hirdetes@szuperinfo.hu, 1132 Bp., Visegrádi u. 48. • Tel.: 887-0707, fax: 887-0777
• Terjesztés: terjesztes@szuperinfo.hu • Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.
Székhely: 8200 Veszprém, Házgyári út 12. • Felelős vezető: Horváth Gábor Ferenc nyomdavezető

A Kiadó a megjelentetett hirdetések tartalmáért, azok valódiságáért, harmadik személyeknek okozott jogsérelemért felelősséget nem vállal, az ezzel kapcsolatos jogvitákból keletkező következményeket és hátrányokat a Megrendelőre hárítja.

ÚJSÁGUNK KÖRNYEZETBARÁT, ÚJRAHASZNOSÍTOTT PAPÍRRA KÉSZÜL

„Elég szerepet játszom a színpadon, az életben szeretek önmagam lenni” Paparazzi rovatunkat megtalálja a 4. oldalon.

Kultúra



Fonogram-díjas az Űrdöngölők

A Rutkai Bori Banda legutóbbi, Űrdöngölők című albuma nyerte a Fonogram-díjat és ezzel Az év gyereklemeze címet. Az elmúlt években a Sárkányjárgány, a Pizsamátor és az Űrdöngölők című zenés mesekönyvek számos családban váltak kedvencekké.

Megnyitja kapuit a Budai Szabadtéri Színház

A már jól ismert és bejáratott két szabadtéri színház (Margitszigeti és Városmajori) idén nyáron egy régi/új játszóhelyel egészül ki: megnyitja kapuit a Budai Szabadtéri Színház (XII. ker. Konkoly-Thege Miklós u. 21.). A volt csillebérci gyermektábor területén üzemelő színpad némi felújítás után egészen különleges, változatos és színes programokkal készül: a vasárnapi gyermekmatiné előadásoktól a nagymusicalekig, koncertekig, vígjátékokig szinte minden műfaj helyet kapott a szezon kínálatában. Június 14-én, az ünnepélyes megnyitón egy népszerű, nagyon kedvelt előadás kerül bemutatásra, a Budapesti Showszínház Nemzeti Operett Gálája, Kállai Bori főszereplésével.

Lara Fabian az Arénában

20 millió eladott albummal a háta mögött Lara Fabian visszatér vadonatúj, 50 World Tour elnevezésű turnéjával.

Ezzel a koncertkörúttal egyszerre ünnepli 50. születésnapját, valamint a különleges előadással - amelynek keretében mind a 14 albumáról elhangzanak a legnagyobb slágerei – 30 éves karrierjét. Lara új, francia albuma Papillon címmel februárban került a boltokba.

Lara Fabian, a belga-kanadai énekesnő, dalszerző, zenész, színész és producer, minden idők egyik legsikeresebb európai művésznője. Kilenc nyelven énekel: franciául, angolul, spanyolul, portugálul, olaszul, héberül, flamandul, németül és oroszul. Még csak 18 éves volt, amikor Croire című kislemeze 500.000 példányban kelt el Európában. Második albuma, a Carpe Diem már tripla platina státuszt ért el, és tucatnyi díjat hozott neki több országból is, többek között az Év Énekesnője címet is. Sikere azóta is töretlen, éljen és dolgozzon Belgiumban vagy Kanadában.

Ne hagyjuk ki a lehetőséget, hogy együtt ünnepeljünk Lara Fabiannal ezen a különleges előadáson, november 5-én, a Budapest Arénában!

40. Kaláka Fesztivál

(június 27-30., Eger Érsekkert)

A Kaláka zenekar idén ünnepli fennállásának 50. évfordulóját. 50 év – egy fél évszázad.

Csak azok tudnak fennmaradni enynyi ideig, akik igazán időtálló és kimagasló teljesítmény tudnak nyújtani, akik márkaértéke az évek folyamán egyre erősebb lesz. A Kaláka Fesztivál szintén kerek évfordulóhoz érkezett, a Fesztivál 2019-ben ünnepli 40. évfordulóját, melyet az idén szintén jubiláló, 50 éves Kaláka zenekar hívott életre még 1980-ban, így lehet Közép-Kelet-Európa legrégebbi folkzenei fesztiválja. Hagyomány, stílus és műfajteremtő. Szakmai hatása a sok évtizedes tevékenységén mérhető le.

A Kaláka Fesztivál egy hamisítatlan összművészeti fesztivál, mely a gazdag zenei kínálat mellett színházi programokkal, versszínházzal, gyerekelőadásokkal, képzőművészeti kiállításokkal, népművészeti vásárral gazdagítja a látogatók élménytárát. A fesztivál valamennyi eseménye középpontjában a folkzene/világzene és az irodalom áll, de más műfajok képviselői is helyet kapnak a programban.

UTAZZON A LEGJOBB ÁRON! – KEN-EDI TRAVEL • Tel: 278-2156 hirdetés az 5. oldalon

Pici hallókészülék.
Nagy kedvezmény.

67% kedvezmény

Nyitva tartás: H-P 8⁰⁰-16⁰⁰
II., Margit körút 57. 06 30 603 8026
IX., Ferenc körút 26. 06 30 449 9201

Akciónk 2019.06.01-30-ig a teljes áras MicroLens Synergy iQ i2400 hallókészülékekre vonatkozik. A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön üzleteinkben.

Starkey Hallásszalon
Jobb hallás Teljesebb élet

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!